

今日金评

要想成绩更好,可能只有这一招了

高考的脚步声越来越近,很多考生和家长也到了神经最紧张的时刻。既盼着那一天快点到来,以结束心理上的煎熬,又都害怕那天的到来,因为担心会考不好。

以前,我们一直在说,什么时候努力都不晚。而现在,想努力真的有点儿晚了。十年寒窗苦读,到如今有什么样的实力,是什么水平,已经定型。再通过努力学习让成绩取得大幅度的提高,已经不太可能。

想让自己的高考成绩更好,现在只剩下了一个办法,就是调整状态。怎样调整自己的状态呢?我觉得现在做到三点即可。

一是调低预期。

每个人对自己的高考都是有预期的,每个家长对孩子的高考成绩也是有预期的。这些预期,其实就是考生能力的高限,是踮着脚能够达到的目标。

高考成绩和人生的幸福之间并没有一一对应的关系,不用把高

考成绩当成人生的全部。

平时设定一个稍微高一点的目标,督促自己去努力,这是对的。但在临考前,可以调低预期。考不上清北,考个普通985也行,考不上双一流,考个普通本科也行,考不上本科,考个专科也行。

以前我们总喜欢给孩子加一点压力,希望他把更多的精力和心思用到学习上。而现在,我们要给孩子减轻一点压力,让他们不要总是想着结果,让他们知道无论考出什么样的结果都能接受。

二是不要改变生活习惯。

高考是大事,这几天,考生在享受着超级国民待遇。建筑工地施工已经被要求停止,连跳广场舞的大妈们都关掉了音响。老师的脸上除了严肃之外,比往常多了一些和蔼,只要你不是犯特别严重的错误,老师的批评都温柔了好多。家长们更不用说了,只要孩子的要求不是特别不靠谱,一般都会照单满足。

其实想让孩子保持最好的状

态,应该不要打破他们这么多年形成的习惯和生活规律。

猛然大幅度地改变生活习惯,只是在人为制造紧张气氛,可能会适得其反。

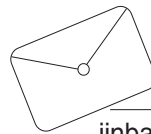
比如作息时间,孩子们上晚自习已经习惯了,就不要打乱生物钟了;比如食物也不要天天肥美甘甜,可能会消化不良闹肚子;当然,更不要相信什么益智食品。

三是正确对待紧张情绪。

在重要事情面前产生紧张情绪,这是人的天性。越是反复强调不要紧张,心里会越来越紧张。所以,可以正视紧张,直面紧张,不用去克服紧张。

这几天如何复习,老师们都非常有经验,都做好了安排。孩子只要按照学校和老师的要求,按部就班一步步走就行。

在生活方面,我们只需要做到四个字:保持平常。越是保持平常的状态,越是保持平常心,越是能发挥出色,考出好成绩。 刘昌海



投稿邮箱

jimbaopinlun2012@126.com

本埠声音

1:15 为学生解忧

5月25日是全国大中学生心理健康日。教育部决定自2024年起,将每年的5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”。日前,记者走访了鄞州区,了解到,该区的17.8万名中小学生,每15人就拥有一位心理导师。

(5月29日《宁波日报》)

数据很亮眼,直观地反映出鄞州区的心理健康教育做得很好。

这里先要做点说明,文中所说的“心理导师”并非指专职心理教师,而是学校设置的首导、二导到任课老师,也即是说,绝大部分教师都兼任心理辅导的职责,既教书又育人,一岗双责,在教授文化知识的同时,科任教师都会时刻关注学生的心理问题,并给予及时的疏导和指导。

教育部为什么要将5月确定为“全国学生心理健康宣传教育月”,就是鉴于学生的心理疾患呈现日益高发的态势,且越来越趋向年轻化、低龄化,必须引起全社会的高度重视。据《2023年国民抑郁症蓝皮书》披露,我国抑郁症患者达9500万人——而且发病群体呈年轻化趋势,50%的患者为在校学生,18岁以下占比30.28%,即2850万人。据临床相关调查数据显示,近年来,青少年抑郁症的发病率呈明显升高趋势。

这只是抑郁症患者的调查数据,算上其他心理疾患,存在心理问题的学生数当更大。所以说,对学生的心理问题再怎么重视都不过分。

学生的心理健康不仅事关学校和家庭,而是事关全社会的民生大事。今年1月13日,鄞州区十九届人大三次会议第三次全体会议通过2024年鄞州区民生实事项目,其中首次把学生心理健康纳入民生实事。这很罕见,可见学生的心理健康问题已经引起政府的重视,已成了必须引起全社会的关注并加以解决的重大民生事项。

相信,由区政府的牵头指导,通盘考虑,在教育行政部门、学校和家庭的支持配合下,鄞州区学生的心理健康教育定会做得越来越好。综观该区各学校正在开展的各种心理健康教育,可谓八仙过海,各显神通,各有奇招,花样迭出,令人目不暇接,在此,笔者进一言,万变不离其宗,所有形式各异的教育方式,都要围绕一个目的,即把“双减”政策真正落实到位,切实减轻学生的学业负担。众所周知,学生的心理问题很大部分根源于学业负担,把学业负担减下来,按照教育规律办学,标本兼治,才能减缓学生心理问题高发的趋势,为广大中小学生提供健康成长的教育环境。

陌上青

百姓话语

趁着“六一” 幼稚一点 又何妨

“六一”将至,孩子们充满期盼的同时,不少“大龄儿童”也在用不同方式追忆童年。

(本报今日A04版)

于很多三四十岁的年轻父母而言,孩子过“六一”,自己也要陪着娱乐,所以这熟悉的节日,不“蹭”白不“蹭”。背后倒不全是贪玩的原因,而更像是找到了一个不显眼的释放窗口。

儿童爱吃的,大人们往往也爱吃;孩子爱玩儿的,父母们看着也心痒。在“六一”,孩子们可以理直气壮地吃甜食和高热量食物,是不是足够健康可以暂时放一放。作业可以不写,单词可以不背,心心念念的玩具与热闹的游乐场才是必需品,而家长在陪伴过程中也很难不被打动——被单纯的快乐感染,禁不住也会回忆起自己的童年。

即便不再是儿童,也不会对儿童节陌生。在“自己不老、孩子还小”的年纪,再体验一把节日的快乐,简直是难得的放松,更有人戏言“做一天限定小朋友,可以让自己幼稚得理直气壮一点”。

成年之后,幼稚成为了毫无疑问的缺点,哪怕几年前还总是被夸为天真。成年人的世界里,有太多标准与规范,职场、生活与社会压力无处不在,虽然父母管得少了,



漫画:严勇杰

但自我约束使得快乐指数持续下降。所以才有人说,学校的时光是最美好的,因为学生生活相对单纯,各种压力还不大。心理学研究表明,对现实的怀疑、不满、焦虑和恐惧等负面情绪,往往会引发个体的怀旧情绪,怀旧与相关的消费活动,无疑就像镇痛剂,对人们的心理状态具有一定的修复作用——平时都不得不表现出成熟一面,幼稚一天不好吗?就像有人说的那

样:“就算你的长相过不了‘六一’,可你的收入可以啊!”年龄不重要,快乐才重要。

快速的社会变迁和生活变革,让很多熟悉的场景与体验都飞速流逝。在此背景下,人们很难不怀旧,更需要通过怀旧来解压。“六一”总是短暂的,释放压力、找到快乐却是永恒的命题。只要学会给自己解压,天天都是节日。

宋鹏伟